

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校	
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品 (きいろのなかま)		1食分 - たんぱく しつ	たんぱく しつ		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	けんさんパン ポークビーンズ ひじきのマリネ	牛乳 ふたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	パン じゃがいも さとう さとう		あぶら	409 605 761	17.7 27.1 33.6	
2	水	ごはん なすいりマーボードウフ りゃんぱん	牛乳 ふたにく とうふ みそ チキンハム たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ さとう かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら		462 633 785	18.4 25.8 31.4	
3	木	まるパン ハンバーグ ボイルキャベツ ミネストローネ ぶどうゼリー	牛乳 ふたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	 にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく ぶどう	パン さとう じゃがいも マカロニ さとう みずあめ			461 674 829	17.9 25.7 30.9	
4	金	ぎゅうめし やさいのごますあえ あいしょうじる	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ	こめ しらたき さとう さとう さつまいも	ごま		470 641 792	18.0 25.0 30.5	みどり中
7	月	ゆかりごはん(減量) ジャージャーめん ごまじゃこサラダ	牛乳 ふたにく みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	あかじそ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	こめ うどん さとう さとう	ごま ごまあぶら		430 602 762	16.5 23.0 28.5	みどり中
8	火	ごはん さんまのなんぱんづけ みそしる	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら		505 686 856	18.1 25.0 30.4	
9	水	ごはん ビビンバ わかめスープ	牛乳 ぎゅうにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら		428 598 758	16.0 22.3 26.9	
10	木	けんさんパン(小) なすとひきにくの Pasta ポパイオムレツ はちみつレモンゼリー	牛乳 ぎゅうにく ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ にんにく たまねぎ レモン	パン スパゲティ さとう はちみつ みずあめ	オリーブオイル		490 675 847	19.9 27.5 34.1	
11	金	むぎごはん やさいたっぷりカレー フルーツミックス	牛乳 ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし りんご しょうが にんにく パインアップル もも りんご オレンジジュース	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	カレールウ		466 633 788	13.7 19.7 23.6	
14	月	ごはん こおりとうふのたまごとじ ごまあえ	牛乳 こおりとうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	ごま		454 622 772	17.9 24.8 30.1	杭名・河内 西中・周東中 由宇中 玖珂中
15	火	いりこなめし さばのてりやき やさいのうまに	牛乳 かつおぶし さば とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも こんにゃく さとう	ごま		535 696 866	23.5 29.7 36.4	由宇中 玖珂中 周東中
16	水	ごはん なまあげのちゅうかに きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 なまあげ ふたにく ちくわ(たい・あじ・たら)	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら		471 641 800	19.0 26.4 32.5	由宇中
17	木	はちみつパン キャベツとにくだんごのスーフ れんこんサラダ れいとうピーチ	牛乳 にくだんご(とりにく・ふたにく) チキンハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ れんこん きゅうり もも	はちみつパン はるさめ さとう	マヨネーズ ごま		408 610 762	14.9 23.3 28.8	
18	金	ごはん チキンチキンごぼう おじゃがもちじる	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし	にんじん ねぎ	ごぼう はくさい だいこん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら		496 668 836	16.1 22.7 27.5	
21	月	敬老の日 										
22	火	秋分の日 										
23	水	ごはん さばのみそに けんちょう おはぎ 	牛乳 さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	こめ さとう こめこ さとう こめ さとう			552 715 874	22.5 28.6 34.7	藤河小 柱野小 由西小 神東小
24	木	けんさんパン やさいのシチュー こまつなサラダ マーシャルビーンズ	牛乳 とりにく まぐろみずに だいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ とうもろこし きゅうり レモン	パン じゃがいも さとう さとう	シチュールウ あぶら あぶら ココア		459 685 879	16.4 25.4 31.4	柱野小 周東中
25	金	くりごはん  秋の季節献立 あきやさいののもの ツナとやさいのごまあえ	牛乳 とりにく なまあげ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう しいたけ こまつな もやし	さといも こんにゃく さとう さとう	ごま 			448 611 759	17.2 23.7 29.0	
28	月	ごはん やさいのいそに チンゲンサイのソテー	牛乳 とりにく だいず あぶらあげ きくらげ・たら・えそ・たら お) チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	もやし とうもろこし	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら		435 607 749	16.2 22.6 27.6	玖珂幼
29	火	けんさんパン さけのチーズフライ マカロニサラダ やさいたっぷりスープ	牛乳 さけ チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	パン こむぎこ パンこ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ		438 665 853	18.3 26.3 33.7	
30	水	ごはん ハヤシシチュー ブロッコリーサラダ フルーツあんぱんふうプリン	牛乳 ぎゅうにく チキンハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ もも あんず	こめ じゃがいも さとう さとう さとう みずあめ	ハヤシルウ あぶら		540 713 878	17.5 24.2 29.0	